

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад
МАЙ (18.05 - 24.05.2020г.)
ОО «Физическая культура»**

СИДИМ ДОМА

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься вместе с ним!

МАМЫ И ПАПЫ ДЕЛАЯ ЗАРЯДКУ С РЕБЕНКОМ ПОМНИТЕ

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- ✚ Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- ✚ Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- ✚ Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

<https://yadi.sk/i/LlhDtAIGz7LaLQ>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 лет

1. Физкультминутка

<https://yadi.sk/i/7797kzA8hYd0SA>

2. ИГРЫ:

Сегодня вашему вниманию представлены игры и занятия с детьми во время самоизоляции. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

Дома с ребенком

- ✚ Возьмите всё необходимое для рисования и включите любимую музыку. На одну-две минуты закройте глаза, чтобы лучше почувствовать мелодию. Откройте глаза и нарисуйте всё, что придёт на ум, — от узоров и предметов до конкретных людей и действий.
- ✚ Поиграйте в «Города». Главное условие этой игры: название следующего города должно начинаться на последнюю букву предыдущего. Вместо названий городов можно подбирать женские и мужские имена, названия растений, животных, марки автомобилей. Победителем становится тот, кто последним даст правильный ответ.
- ✚ Разбросайте по полу картонные тарелки так, чтобы между ними было расстояние примерно в один детский шаг. Объясните, что тарелки — это кочки, а вокруг — болото. Нужно пройти по ним, не замочив ног. Покажите пример, а затем предложите попробовать малышу сделать это с вашей помощью или самостоятельно. Пересечь болото можно по самой короткой дороге, а можно и по самой длинной. Меняйте маршрут, считайте кочки.

✚ Кто дольше всех сможет крутить обруч на талии или руке, прыгать через скакалку или стоять на одной ноге? Проверьте!



- ✚ Устройте полосу препятствий и посоревнуйтесь, кто быстрее её пройдёт. Для этого в начале маршрута поставьте пару стульев, под которыми нужно пролезть. После натяните ленту, чтобы через неё можно было перешагнуть или перепрыгнуть, а затем посадите пару мягких игрушек, вокруг которых необходимо обежать два-три раза. Ближе к финишу положите пару больших пакетов для мусора. Становитесь в них ногами и весело прыгайте к финишу.
- ✚ Вспомните сказку о Золушке и предложите малышу перебрать горох: например, он выбирает оранжевые горошины, а вы — зелёные. Сравните количество выбранных горошин, после чего нанесите на картон пластилин и, вставляя в него горошинки, выложите разноцветный узор.
- ✚ Посоревнуйтесь, кто быстрее застелет постель, оденется на прогулку, разберёт сумку с покупками, выложит из мозаики или конструктора загаданное слово, очистит банан, но с условием, что всё сделает правильно и аккуратно.
- ✚ Поиграйте в «самолётик». Подхватите малыша под мышки, поднимите, сделайте несколько кругов и поставьте его на землю. Во время движения имитируйте звук самолёта: «У-у-у!»



3. Раскрась по образцу



Хоккей



Горные лыжи

4. Плаваем дома

Методические рекомендации для родителей.



«Плаваем дома».

Игры, которые способствуют преодолению боязни воды и интересного времяпрепровождения в ванной.
Игры рассчитаны на возраст от 2-7 лет и на количество игроков 1-2 (Мама/папа и малыш).



**ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНКА
НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ В ВАННОЙ
БЕЗ ВАШЕГО ПРИСМОТРА!!!**

1. Мыльные пузыри.

ЦЕЛЬ: Игра способствует развитию у малышей самых разных навыков. Когда малыш сидит в ванной выдувайте для него мыльные пузыри. Ребенок постарше может делать это сам. Подуйте на пузырь снизу, чтобы он некоторое время держался на воздухе. Пусть малыш попробует поймать его сначала сухими руками, а затем мокрыми, «хлопнуть» ладошками. Посмотрите, сможет ли ребенок «хлопнуть» мыльный пузырь, проткнув его пальцем.



2. Умываются утята.
 ЦЕЛЬ: Игра учить маленького ребенка уходу за собой.

Когда вы умываетесь и чистите зубы в присутствии ребенка, напевайте песенку:

Чистим зубы по утрам,
 До чего приятно нам!
 А еще приятней вам
 Умываться по утрам!
 Помогите малышу проделать то же самое.






3. Рыбалка.
 ЦЕЛЬ: Развитие мелкой моторики и координации.

Во время купания положите в ванную много не больших по объему предметов (шарики от пин-понга, крышечки и т. д.). Ребенок может ловить «рыбку» руками и складывать в ведро или можно дать сито /ложку. Предложите малышу «порыбачить». Обязательно сосчитайте «улов».






4. «Давай сделаем дождик».
 Цель: Знакомить со свойствами воды.

Сидящему в ванной ребенку дайте маленькую чашку с водой. Держите прямо перед ним ложку с дырочками или небольшое сито для чая. Скажите, чтобы он лил в них воду. Теперь пусть ребенок держит ложку или сито, а Вы лейте воду, делая «дождик». Игру можно сопроводить веселой песенкой:

Дождик, дождик, дождик лей,
 Нам с тобою веселей.
 Не боимся сырости,
 Только лучше вырастем.






5. Поиск сокровищ под водой.
 ЦЕЛЬ: развитие речи и мелкой моторики. (4-7лет).

Положите в тазик или в ванную несколько не очень крупных и не очень мелких предметов (резиновые и пластмассовые игрушки, крышечки), Ребенок должен их увидеть и пощупать. Затем попросите его закрыть глаза, или завяжите ему глаза. Он опускает руку воду, ощущает находящиеся там предметы и отгадывает, что это такое.






6. Вода принимает форму.
 Цель: продолжить знакомить ребенка со свойствами воды. (4-7лет).

Ребенок играет в ванне. Дайте ему резиновую перчатку, бутылочку, целлофановый мешочек, небольшую миску, кувшинчик. Пусть ребенок наберет воду сперва в кувшин, затем эту воду перельет в перчатку, далее обратно в кувшин и в другие емкости. Игра поможет ему получить представление о том, что вода принимает форму сосуда, в котором находится.






7. Шарики — ныряют.
 ЦЕЛЬ: развитие мелкой моторики, координации рук, внимания.

Шарики от пинг-понга (подойдут также пустые коробочки от киндер — сюрпризов или обычные пробки) — самые интересные игрушки для купания. Малыши очень любят наблюдать за тем, как потопленные шарики быстро всплывают на поверхность. Возьмите 20 шариков и бросьте сразу все в ванную: ребенок будет их ловить. Дайте не большую корзину, чтобы ребенок мог туда складывать свой «улов».




